

۱۵۹۴۱۴۴
۹۷,۴,۱۹

تونمی توانی روزم را خراب کنی

آلی کارا



انتشارات لیوسا

Klein, Allen

آلن کلاین
تو نمی توانی روزم را خراب کنی، آلن کلاین
۳۱۲ ص.

you can't ruin my day

خودسازی، روابط بین اشخاص

۱۳۹۷ ۸۵۸ خ/۳۷BF

۱۵۵/۹۲

۵۱۵۵۲۵۲

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



■ نوبت چاپ: اول (۱۳۹۷)

■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

■ چاپ: فراچاپ

■ صحافی: فراچاپ

■ قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: ترس نمی توانی روزم را خراب کنی

■ نویسنده: آلن کلاین

■ مترجم: نفیسه معتکف

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۷۳-۳



۶۶۴۶۶۵۹ - ۶۶۱۳۳ ۳۵



۳۰۰ ۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۶-۷	قصه‌ی کتاب، قصه‌ی من، قصه‌ی آنها، قصه‌ی تو
۱۷	بخش اول: بیدار باش
۹۵-۱۸	بیدار باش
۹۶	بخش دوم: عاقل باش
۲۳۸-۹۷	بیدار باش
۲۳۹	بخش سوم: بزرگ شو (نه، نشو)
۲۶۶-۲۴۱	بیدار باش
۲۶۷	بخش چهارم: غش غش خنده
۲۹۰-۲۶۸	بیدار باش
۲۹۱	بخش پنجم: جمع‌بندی
۳۱۲-۲۹۲	بیدار باش
۳۱۲	سخن آخر

مقدمه



تولد به این معناست که کسی به تو برای رفتن به تئاتر بی نام ویدیو، بلیتی بدهد. تولد یعنی رفتن به تئاتر. بلیت به ترکه‌ک می‌کند که وارد سالن بشوی ولی به تو اوقات خوش یا بد نمی‌دهد. تر داخل می‌روی و می‌نشینی و از تئاتر یا خوشش می‌آید یا خوشش نمی‌آید. اگر خوشش آمد که چه بهتر. اگر هم به تئاتر این تئاتر یک نوع کاسبی بود، نمی‌توانی در این مورد کاری کنی.

استیوارت امری^۱

نویسنده‌ی تئاتر و بازی خودیاری، مربی

صبح شنبه که به سالن ورزشی رفتم. رادیوی ورزش را روی کانال موسیقی آوردم. آهنگی از یکی از برنامه‌های برادوی با صدای بی‌الویت^۲ پخش می‌شد که در مورد پرواز مثل یک پرنده و آزادی بود. در همین موقع صدای آژیر خودرو پلیس را شنیدم. سرعتم زیاد بود. کنار جاده توقف کردم. من هرگز به دلیل سرعت غیرمجاز جریمه نشده بودم و حالا خیلی برایم ناخوشایند بود. اما مسئله این نبود. می‌دانستم باید کلی پول جریمه بدهم و وقتی هم در اداره راهنمایی و رانندگی تلف

1. Stewart Emery

2. Billy Elliot

می‌شود. پس ناراحتی‌ام امری طبیعی بود. در عوض به درکی عالی و باورنکردنی رسیدم. صرف‌نظر از بلایی که سرم آمده بود، فهمیدم این قدرت را دارم که بر روز خودم مسلط باشم، مجبور نیستم اجازه بدهم کسی یا وضعیتی مرا از پا در بیاورد، و واکنش‌م در برابر هر موقعیتی کاملاً در اختیار خودم است.

بله، حتی در برابر جرمه بابت سرعت زیاد! نره، کلی هم به این واقعه خندیدم. از آنجا که من فردی سن‌بالا هستم نه نوجوانی که تازه گواهینامه گرفته، و هرگز هم جرمه نشده بودم. در درجتم: خدا یا، چه عالی! بالآخره بالغ شدم!

بیدار جرمه شدن، زنگ بیدارباش برایم به صدا در آمد. فهمیدم که جرمه شدم و گیر افتادن دست پلیس می‌تواند باعث شود سرخورده و ناامید شوم یا اینکه روحیه‌م خوب خودم را حفظ کنم. بنابراین مورد دوم را انتخاب کردم و همراه آری که از رادیوی خودرو پخش می‌شد، خواندم: من آزادم، آزادم، آزادم!

در ضمن متوجه شدم که رختی به نظر می‌رسد دنیا با توطئه‌هایش می‌خواهد مرا سرخورده کند، می‌توانم جرمه کنم تا روحیه‌ی عالی‌ام را حفظ کنم. بنابراین، فکر نوشتن کتاب به ذهنم رسید.